

令和8年 7月分学校給食献立表

A 群

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	水	パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			598	28.4
		しろみぎかなのメキシカンソースかけ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく レモンかじゅう	チリパウダー ケチャップ		
		チキンヌードルスープ	スパゲッティ あぶら	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ブイヨン しお こしょう		
		メープルジャム	ジャム					
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			603	25.3
		とうふのみそかけ	さとう	どうふ まめみそ		さけ		
		こざかないりあかじそあえ		ちりめん	キャベツ あかじそこ			
		にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	しょうゆ みりん さけ		
3	金	こがたことうパン ぎゅうにゅう	パン ことう	ぎゅうにゅう			595	22.2
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ	しょうゆ みりん		
		にくだんごのケチャップいため	あぶら さとう でんぶん	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン エリンギ	ケチャップ しょうゆ とりだし しお		
		たなばたデザート	ゼリー					
6	月	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			605	26.1
		とりにくのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		マカロニとやさいのソテー	あぶら マカロニ		キャベツ コーン	ブイヨン しお こしょう		
		かぼちゃのみそしる		あつあげ まめみそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ			
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			614	21.9
		あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		ソース		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ あわせみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう			
8	水	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			614	20.7
		トマトたんめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ねりごま	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト チンゲンサイ トマトピューレ	しお しょうゆ さけ トウバンジャン		
		サイダーポンチ	ゼリー サイダー		パイン おうとう			
9	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			589	25.8
		いわしのオレンジに	さとう	いわし	オレンジ	しょうゆ		
		ぶたにくともやしのいためもの	あぶら ごま ドレッシング でんぶん	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ	しお こしょう		
		かきたまじる	でんぶん	たまご さつまあげ とうふ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ みりん		
10	金	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			615	25.3
		キーマカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたひきにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ	カレーこ ケチャップ ソース チリパウダー		
		みかんいりマカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン みかん			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			613	23.7
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく まめみそ だいず とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし こまつな			
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			596	25.3
		あつあげのチャンプルー	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	しょうゆ		
		もずくスープ		やきぶた もずく	たまねぎ にんじん もやし とうがん こまつな	とりだし しお こしょう		

【給食のレシピ紹介】

「トマ担麺」

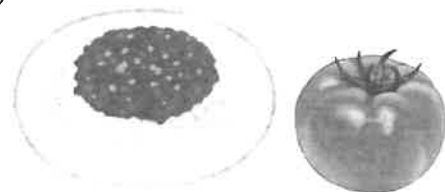
<材料> 4人分

- 焼きそば用中華麺・・・280g
- ごま油・・・適量
- 豚ひき肉・・・60g
- 水煮大豆・・・61g
- おろししょうが・・・適量
- おろしにんにく・・・適量
- 炒め油・・・適量
- たまねぎ・・・120g
- にんじん・・・60g
- もやし・・・80g
- トマト・・・60g
- チンゲンサイ・・・40g
- トマトピューレ・・・40g
- 砂糖・・・4g
- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・10g
- 醤油・・・4g
- トウバンジャン・・・少々
- ねりごま・・・8g

<作り方>

- 焼きそば用麺をごま油で炒める
- たまねぎ・にんじん・水煮大豆は粗みじん切り、
トマトは1cm角切り、チンゲンサイは2cmに切る
- 鍋に炒め油を中火で熱し、豚ひき肉、
しょうが、にんにくを入れて炒める
- たまねぎ、にんじん、大豆を入れて炒める
- もやし、トマトピューレを入れて炒める
- チンゲンサイ、トマト、Aを入れて炒め合わせる
- 麺にソースをかけて出来上がり

中華麺のかわりに、
そうめんを使っても
のどごしが良く、暑い夏でも
食べやすいですよ。
ぜひ、お試しください。



A

令和8年 7月分学校給食献立表

B 群

※物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			596	25.3
		あつあげのチャンプルー もずくスープ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし やきぶた もずく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ にんじん もやし とうがん こまつな	しょうゆ とりだし しお こしょう		
2	木	パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			598	28.4
		しろみざかなのメキシカンソースかけ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく レモンかじゅう	チリパウダー ケチャップ		
		チキンヌードルスープ	スパゲッティ あぶら	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パイオン しお こしょう		
		メープルジャム	ジャム					
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			603	25.3
		とうふのみそかけ	さとう	どうふ まめみそ		さけ		
		こざかないりあかじそあえ にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ちりめん ぶたにく	キャベツ あかじそ にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	しょうゆ みりん さけ		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			589	25.8
		いわしのオレンジに	さとう	いわし	オレンジ	しょうゆ		
		ぶたにくともやしのいためもの かきたまじる	あぶら ごま ドレッシング でんぶん	ぶたにく たまご さつまあげ とうふ わかめ	にんにく もやし キャベツ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	しお こしょう うすくちしょうゆ みりん		
7	火	こがたことうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			595	22.2
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ	しょうゆ みりん		
		にくだんごのケチャップいため たなばたデザート	あぶら さとう でんぶん ゼリー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン エリンギ	ケチャップ しょうゆ とりだし す しお		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			614	21.9
		あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		ソース		
		ごまキャベツ じゃがいものみそしる	ごま じゃがいも		キャベツ あぶらあげ わかめ あわせみそ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう			
9	木	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			615	25.3
		キーマカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたひきにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	カレーこ ケチャップ ソース チリパウダー		
		みかんいりマカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン みかん			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			613	23.7
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく まめみそ だいず とうふ	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし こまつな			
13	月	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			605	26.1
		とりにくのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		マカロニとやさいのソテー かぼちゃのみそしる	あぶら マカロニ	あつあげ まめみそ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	パイオン しお こしょう		
14	火	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			614	20.7
		トマトあん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ねりごま	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト テンゲンサイ トマトピューレ	しお しょうゆ さけ トウバンジャン		
		サイダーポンチ	ゼリー サイダー		パイナップル おうとう			

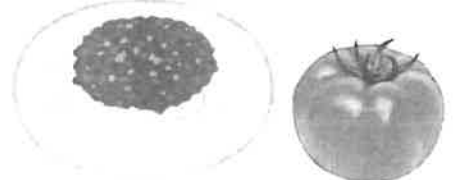


【給食のレシピ紹介】 「トマ担麺」

- ＜材料＞ 4人分
- 焼きそば用中華麺・・・280g
 - ごま油・・・適量
 - 豚ひき肉・・・60g
 - 水蒸大豆・・・61g
 - おろししょうが・・・適量
 - おろしにんにく・・・適量
 - 炒め油・・・適量
 - たまねぎ・・・120g
 - にんじん・・・60g
 - もやし・・・80g
 - トマト・・・60g
 - チンゲンサイ・・・40g
 - トマトピューレ・・・40g
 - 砂糖・・・4g
 - 塩・・・少々
 - しょうゆ・・・10g
 - 醤油・・・4g
 - トウバンジャン・・・少々
 - ねりごま・・・8g

- ＜作り方＞
- ①焼きそば用麺をごま油で炒める
 - ②たまねぎ・にんじん・水蒸大豆は粗みじん切り、
トマトは1cm角切り、チンゲンサイは2cmに切る
 - ③鍋に炒め油を中火で熱し、豚ひき肉、
しょうが、にんにくを入れて炒める
 - ④たまねぎ、にんじん、大豆を入れて炒める
 - ⑤もやし、トマトピューレを入れて炒める
 - ⑥チンゲンサイ、トマト、Aを入れて炒め合わせる
 - ⑦麺にソースをかけて出来上がり

中華麺のかわりに、
そうめんを使っても
のどごしがよく、暑い夏でも
食べやすいですよ。
ぜひ、お試しください。



A



がっ きゅうしょく
7月 給食だより



なつやす しょくせいかつ
夏休みの食生活のポイント

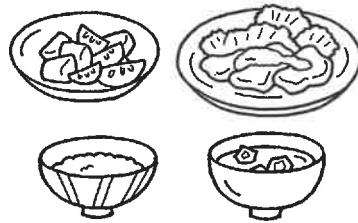
なつやす
早ね
早起き

朝ごはん！



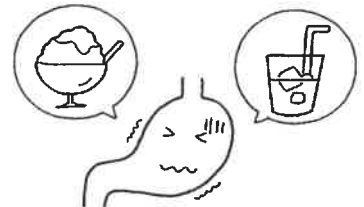
夏休みであっても、早ね・早起きを心がけましょう！夜ふかしをすると、夜に間食をしてしまう傾向があり、翌朝の食欲が低下する原因になります。朝ごはんが、おいしく食べられるよう、生活リズムを整えましょう！

えいよう
栄養バランスのよい
食事をしよう！



給食がない夏休み、自由な食事で栄養が偏りやすくなります。また、おやつが増え、食事量が減ることも心配です。野菜・果物は不足しやすいので意識して食事にとり入れると、栄養バランスが整いやすくなります。

うづ
冷たいものの
とりすぎに
気をつけよう！



冷たいものをとりすぎると、体が冷えて免疫力が落ち、体調を崩しやすくなります。暑い時期でも、おやつや飲み物は、冷たいものの量に気をつけ、温かいものもとるように心がけましょう。

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★7日（献立表A群）、8日（献立表B群）・・・あじフライ、ごまキャベツ、じゃがいものみそ汁

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる献立です。

★14日（献立表A群）、1日（献立表B群）・・・厚揚げのチャンフルー

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★2日（献立表A群）・3日（献立表B群）・・・三重県産の「豆腐」を使った「豆腐のみそがけ」です。

★3日（献立表A群）・7日（献立表B群）・・・桑名市で作られた「冷麦」を使った「冷麦」です。



ワールドランチ

今月はインドです。お楽しみに！

★10日（献立表A群）・9日（献立表B群）・・・インド料理の「ナン」「キーマカレー」です。



行事食 7月7日は七夕です

★3日（献立表A群）・7日（献立表B群）・・・七夕にちなんで、天の川に見立てた「冷麦」と「七夕デザート」です。



統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。